



가정통신문

23년12월-24년1월 학교 급식 식단 안내

전주효자초등학교

식생활관

063) 226-0616

추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주고 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

누구나?? 넌, 노로바이러스!!

노로바이러스는 소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

노로바이러스에 감염되면??

노로바이러스에 감염되면, 24~48시간 이내에 구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통

노로바이러스 예방을 위한 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85℃, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활(경기도교육청)]

★겨울철 건강관리

건강하고
따뜻한 겨울 보내세요.



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다!!

채소 & 과일



포도

사포닌이 풍부해 체내 이뇨작용에 도움



시금치

철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



귤

비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



시금치

식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



시금치

섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



귤

비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



명태

고단백, 저지방, 저칼로리 식품
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과



굴

철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



굴

비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

★겨울 절기(동지)-12.22

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 동지에는 귀신을 막기 위해 팔죽을 쑤어 먹었습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]



☞ 식재료 원산지 표시 안내

*쌀: 친환경 유기농쌀 (국내산)

*콩 · 두부: 국내산 *배추김치(고춧가루): 국내산

*돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 *쇠고기/가공품: 국내산(한우)

*고등어, 삼치, 꽃게, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀/가공품: 국내산

*다랑어/가공품: 원양산 *갈치/가공품: 세네갈산/국내산

*낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산

*오징어/가공품: 국내산

★ 본 식단은 학교일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.

- 알레르기 유발 식품: 식단명 옆에 숫자로 표시 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염류(권장), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲장

12/1

친환경기장밥

소고기미역국(5.6.16)

직접담은무생채(9)

낙지오징어볶음(5.6.13.17)

닭봉오븐구이(5.6.12.13.15)

생일마카롱(축하해)(1.2.6)

* 에너지/단백질/칼슘/철

724.3/35.6/76.9/2.6

12/4

친환경혼합잡곡밥(5)
건새우아욱국(5.6.9)
닭고기카레조림
(2.5.6.12.13.15.16.18)
양배추찜(간장)(5.6)
슬라이스햄야채볶음
(2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(9)
허니버터아몬드(2.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철
831.1/42.6/550.0/4.6

12/5

친환경경정쌀밥
감자옹심이들깨국
(5.6.9.17.18)
콩나물불고기(5.6.10.13)
야채계란말이
(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
샤인머스켓 푸딩
견과류김자반(5)
* 에너지/단백질/칼슘/철
613.5/29.6/136.8/4.2

12/6

떡갈비버거(1.2.5.6.12)
로제스파게티(1.2.5.6.12.13)
미키감자튀김(5.6)
배추김치(9)
오이피클
현미누룽지
* 에너지/단백질/칼슘/철
536.8/8.4/179.5/5.3

12/7

친환경기장밥
오리탕(5.6.13)
코다리무조림(5.6.13)
배추나물들깨 무침
떡강정&땅콩소스(4.5.6.12.13)
배추김치(9)
굴
* 에너지/단백질/칼슘/철
603.8/24.9/123.7/2.4

12/8

친환경찰보리밥
김치수제비국(5.6.9)
취나물들깨무침(5.6.13)
수제치킨커들릿/소스
(1.2.5.6.13.15)
총각김치(9)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
620.6/25.3/182.9/4.5

12/11

친환경기장밥
시래기들깨된장국(5.6)
메추리알버섯장조림
(1.5.6.13)
쫄면야채무침(5.6.13)
허브치킨찜스테이크
(2.5.6.12.13.15.16)
배추김치(9)
초코찰보리팬케이크(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
684.6/34.2/242.0/3.9

12/12

친환경경정쌀밥
우렁살된장찌개(5.6.9)
미나리나물무침(5.6)
직접담은무생채(9)
임연수카레구이
(2.5.6.12.13.16.18)
한입떡갈비야채조림
(5.6.10.13.15.16.18)
유산균사과워터젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
638.0/27.5/296.7/6.7

12/13

짜장면(5.6.10.13.16)
친환경강황쌀밥
계란살파국(1.5.6)
꼬들단무지무침
배추김치(9)
오징어불탕수육
(1.5.6.10.11.12.13.17)
오이사과샐러드(1.5.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
671.5/21.9/119.4/6.5

12/14

친환경기장밥
소고기무국(5.6.16)
감오징어초무침(5.6.13.17)
우리콩두부/참치김치볶음
(5.6.9.13)
참쌀김부각(5.6)
깍두기(9)
붕어빵(팥, 슈크림)(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
769.9/34.5/130.8/3.3

12/15

친환경차조밥
단호박죽(13)
꼬치어묵국(1.5.6.7.18)
매운떡돼지갈비찜(5.6.10.13)
고구마줄기들깨나물(5.6)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
737.8/36.7/157.1/2.9

12/18

친환경혼합잡곡밥(5)
우리밀씨앗호떡(1.2.5.6)
다슬기된장국(5.6)
연근조림(5.6.13)
직접담은무생채(9)
돈육불고기(5.6.10.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
743.1/24.9/173.7/2.1

12/19

친환경경정쌀밥
수삼닭무국(15)
미역오이초무침(13)
삼치데리야끼구이(5.6.13)
배추김치(9)
미니핫도그&케첩
(1.2.5.6.10.12.13.15.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철
617.9/34.2/117.1/1.6

12/20

햄야채볶음밥
(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
양지쌀국수(5.6.13.15.16.18)
올외장야채무침
용가리치킨&머스타드
(1.2.5.6.13.15)
깍두기(9)
굴
* 에너지/단백질/칼슘/철
585.6/24.8/141.4/3.0

12/21

친환경귀리쌀밥
오징어무국(5.6.17)
두부양념조림(5)
콩나물무침(5.6)
오오통살새우까스&감귤타르스
스(1.2.5.6.9.13)
배추김치(9)
크리스마스롤케이크(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
629.2/25.8/224.0/3.2

12/22

친환경혼합잡곡밥(5)
동지팔죽(인절미)(5.13)
햄모듬찌개
(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
안동식찜닭(5.6.13.15)
떡새우완자전(1.2.5.6.9.18)
새송이버섯전(1)
배추겉절이(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
723.4/38.0/162.9/4.1

12/25



12/26

친환경찰보리밥
한우청국장찌개(5.6.9.16)
직접담은무생채(9)
눈꽃치즈떡볶이
(1.2.5.6.12.13)
매호박버섯볶음(5.6)
수제안심커들릿/들깨소스
(5.10)
* 에너지/단백질/칼슘/철
633.6/39.9/214.0/4.1

12/27

만두국(1.5.6.10.16.18)
마늘종장아찌무침
후라이드치킨(5.6.15)
총각김치(9)
단호박카레라이스
(2.5.6.10.12.13.16.18)
말기(과일)
* 에너지/단백질/칼슘/철
599.6/30.5/136.7/4.4

12/28

친환경혼합잡곡밥(5)
육개장(5.6.9.16)
오리훈제-쌍무(머스타드포
함)4(1.5.6.13)
세발나물초무침(5.6.13)
잡채(5.6.13)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
556.8/20.2/84.8/3.5

12/29

친환경경정쌀밥
미리먹는사골떡국(1.16)
돼지갈비찜(5.6.10.13)
곰피미역*초장(5.6.13)
배추겉절이(9.13)
웃당블루베리요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
641.4/28.6/212.0/2.3

1/1



1/2

친환경혼합잡곡밥(5)
우거지된장국(5.6.16)
섬초나물(5.6)
코코넛코다리유자강정(5.13)
배추김치(9)
찰리치킨피자
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
* 에너지/단백질/칼슘/철
670.4/32.9/234.0/3.7

1/3

친환경기장밥
굴짬뽕국(5.6.8.9.13.17.18)
돈육간장불고기(5.6.10.13)
고사리들깨나물(5.6)
햄감자채볶음
(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
인절미맛대과자(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
613.6/33.2/165.6/2.9

1/4

친환경찰보리밥
소고기미역국(5.6.16)
메추리알버섯장조림(1.5.6.13)
치즈등갈비볶림
(1.2.5.6.10.12.13)
오이도라지초무침(13)
배추김치(9)
치즈블링브라우니(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
761.0/35.3/252.1/4.0

1/5

잔치국수(1.5.6)
올외장야채무침
옛날순살개통탕(1.5.6.15)
배추김치(9)
야쿠르트(샤인머스켓)(2)
현미누룽지
* 에너지/단백질/칼슘/철
577.8/33.8/326.1/2.9